

Projet d'auto-apprentissage

Poursuite du projet

Les textes repérés la dernière fois m'ont permis d'approfondir mes connaissances en conduite du changement et de découvrir un schéma général d'approche. Cependant toute la partie « humaine » sur les résistances et les habitudes va me demander une documentation supplémentaire.

Lorsque je suis partie faire les vendanges je me suis aperçue que j'ai besoin de lier une activité manuelle simple afin de me permettre de prendre le temps de réfléchir et de prendre du recul sur les événements passés et ainsi de pouvoir prendre une position méta, et d'avoir un œil « nouveau ». Cela me permet de relativiser et de dédramatiser des situations qui paraissent sur le moment sans issue. J'aimerais donc trouver une activité à faire au quotidien ou du moins assez souvent qui me permettrait de retrouver cet état d'esprit.

Je suis retournée en Allemagne pour passer mon dernier partiel, j'en ai profité pour rencontrer les colocataires de Marie chez qui j'ai logé et avec lesquels j'ai bien discuté. Cela m'a rassuré sur le fait que je garde un niveau d'allemand correct.

Je compte assister prochainement à une lecture à l'institut Goethe et rencontrer des Erasmus pour parler anglais étant donné que je continue ma recherche de documentation en anglais mais que je n'ai pas l'occasion de parler anglais.

Question

Dans un des textes que j'ai lus, la conduite du changement peut être développée selon différentes théories. L'une d'entre elle explique que le changement peut être inclus dans les habitudes et ainsi lorsqu'un plus gros changement se présente, le temps d'adaptation est plus court et le changement présente un moins gros impact.

Comment peut on alors rentrer le changement dans nos habitudes quotidiennes ?